

Zdrowo jem, więcej wiem!

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

WYCHOWANIE FIZYCZNE – WAŻNA LEKCJA

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z tekstu „Wychowanie fizyczne – ważna lekcja”, który znajduje się w materiałach pomocniczych do Forum oraz z artykułów ze strony www.aktywniepozdrowie.pl:

- Dobry przykład - fundament wychowania, dr Jolanta Derbich
adres: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/dobry-przyklad-fundament-wychowania>
- Wspierać i zachęcać, a nie hamować, dr Jolanta Derbich
adres: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/wspiera-i-zachca-a-nie-hamowa>

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Wspólne zabawy ruchowe”, która znajduje się w materiałach pomocniczych do Forum.

Ulotka z Materiałów pomocniczych stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

WYCHOWANIE FIZYCZNE – WAŻNA LEKCJA

Tekst autorstwa dr Jolanty Derbich

„Ruch zastąpi prawie każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu” – głosił w XVI wieku Wojciech Oczko, nadworny lekarz królów polskich. Pamiętajmy o tym, zwłaszcza gdy nasze dziecko prosi o kolejne zwolnienie z wf-u. Piszemy, dlaczego te lekcje są wyjątkowo ważne i potrzebne.

Aktywność ruchowa to niezbędna ilość ruchu - ćwiczeń fizycznych - potrzebna do rozwoju i zachowania zdrowia. Optymalna ilość ruchu zapewnia prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych i metabolicznych.

Aktywność fizyczna w wieku dziecięcym jest istotnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu oraz kształtującą prawidłową postawę ciała. W znacznym stopniu wpływa na wyrabianie podstawowych cech motorycznych, w tym: zwinności, zręczności, gibkości, szybkości, siły. Pomaga w uczeniu się wielu umiejętności ruchowych niezbędnych w dalszym życiu.

Niepokojące dane

Specjaliści określili niezbędną „dawkę” aktywności fizycznej w tygodniu, która ma sprzyjać podtrzymaniu i poprawie zdrowia. Dla dziecka w wieku szkolnym rekomendowana jest minimum godzina dziennie. Oznacza to, że jego aktywność fizyczna w ciągu tygodnia powinna wynosić w sumie ok. 6–7 godzin. Tymczasem, jak wynika z badań, aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce jest zastraszająco niska. Poświęcają oni zbyt mało czasu na różne formy aktywności ruchowej, spędzając zbyt dużo czasu przed telewizorem i komputerem. Niepokojąco narasta zjawisko bierności, które jest najbardziej widoczne w wieku około pokwitaniowym (11 -15 roku życia). Większość dzieci (od 62% do 72%) nie uprawia żadnego sportu.

Kłopoty organizacyjne

Trudno jest tak zorganizować czas, by dziecko ćwiczyło codziennie, a więc najlepiej jest, jeśli uczestniczy w odpowiednio dłuższych zajęciach ruchowych 3–4 razy w tygodniu. Wielu uczniów nie spełnia jednak tego warunku, a ich ulubioną formą wypoczynku jest pogryzanie chipsów przed ekranem komputera lub telewizora. Rodzice także często nie są w stanie tak zorganizować aktywności fizycznej dziecka, aby powyższy warunek spełnić. Z tego między innymi powodu warto docenić... szkolne lekcje wychowania fizycznego.

WF – ważny i potrzebny

WF w tygodniowym planie lekcji jest to ten czas, w którym dziecko na pewno będzie się ruszać, wykonywać różne ćwiczenia i zdobywać nowe umiejętności. Ruch jest potrzebny jak powietrze. Ćwicząc, dziecko przeżywa radość, rozładowuje napięcie i stres, uczy się radzić sobie z negatywnymi emocjami, odpoczywa od trudnych zadań matematycznych, językowych itp. Aplikując sobie taką „dawkę” zdrowia – hartuje organizm i adaptuje go do większego wysiłku fizycznego i umysłowego. Uwierzmy mądrym stwierdzeniu znanego lekarza, Wojciecha Oczki, który przekonywał, że „ruch zastąpi prawie każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Zwolnienie z WF-u

Zdrowo jem, więcej wiem!

Może zatem warto wcześniej się zastanowić, nim zaliczymy wychowanie fizyczne do grupy tzw. mało ważnych przedmiotów szkolnych i skorzystamy z przysługującego nam prawa napisania zwolnienia z lekcji wf-u (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 30 kwietnia 2007 r.), przychylając się do prośby naszej pociechy. Okazuje się bowiem, że z tego prawa rodzice korzystają dość chętnie. W wielu szkołach semestralne zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego ma co czwarty uczeń, a wiele dzieci nie ćwiczy nawet przez cały rok szkolny. I nie wszystkie z tych zwolnień – nawet wystawionych przez lekarza – są uzasadnione. Niemało jest takich rodziców, którzy sami idą z dzieckiem do lekarza, by ten koniecznie „wyszukał” jakieś przeciwwskazanie do ćwiczeń. Niektórzy sami pozwalają dziecku na bierność, uznając, że lekcje wf-u, to strata czasu, który można przeznaczyć na zajęcia dodatkowe. Korepetycji można udzielić z matematyki czy angielskiego, ale braków zdrowotnych, które są wynikiem m.in. ruchowej „abstynencji”, nie da się szybko nadrobić.

Pamiętajmy o tym, siadając nad kartką z długopisem w ręku, aby kolejny raz napisać zwolnienie z lekcji wf-u. Nie zapominajmy też, że te lekcje i ten nauczyciel zdejmują z nas część obowiązków wobec dziecka. Gdyby nie takie lekcje, musielibyśmy sami wypełnić mu kilka godzin w tygodniu różnorodnymi ćwiczeniami, głowiąc się jeszcze, co zrobić, żeby się nie nudziło.

Ulotka (na następnej stronie)

WSPÓLNE ZABAWY RUCHOWE

Wspólne i aktywne spędzanie czasu to najlepszy sposób na zaszczepienie dzieciom nawyku codziennej aktywności ruchowej.

Gier i zabaw, które nie wymagają specjalistycznych sprzętów jest bardzo dużo. Warto sięgnąć do wspomnień z dzieciństwa i wybrać jedną z ulubionych gier podwórkowych.

Spośród popularnych gier polecamy zabawę w chowanego albo berka w przeróżnych wersjach, zbijaka czy wszelkie zabawy ze skakanką.

Poniżej przedstawiamy kilka prostych gier, do których potrzebujemy skakanki, piłki, rigno czy liny.

Chwyć piłkę

Konkurs rodzinny. Zadanie polega na mocnym wyrzuceniu piłki w górę oraz schwytaniu jej, zanim upadnie na ziemię. Dla utrudnienia dziecko po wyrzuceniu piłki musi wykonać przysiad z dotknięciem dłońmi ziemi, a dopiero po wyprostowaniu się złapać piłkę. Dorośli natomiast, po wyrzuceniu piłki, muszą usiąść na ziemi, a następnie wstać i złapać piłkę. Każdy uczestnik konkursu ma pięć prób, a wygra ten zawodnik, który więcej razy złapie piłkę po prawidłowo wykonanym ćwiczeniu.

Zawijany

Jeden koniec linki należy przywiązać do drzewa, drugi koniec bierze w rękę jeden z uczestników zabawy-konkursu. Na sygnał osoba startująca, trzymając cały czas linkę naprężoną, tak długo obiega drzewo, aż całą linkę nawinie na jego pień. Oczywiście należy mierzyć czas wykonania tej próby. Zwycięzcą zostaje ta osoba, która najszybciej wykonała zadanie.

Uwaga! Aby wyrównać szanse, każdy uczestnik chwytą linkę w innej odległości od drzewa - przelicznik jest bardzo prosty: długość linki ma wynosić dwa razy tyle, ile zawodnik ma wzrostu.

Przechwyć piłkę

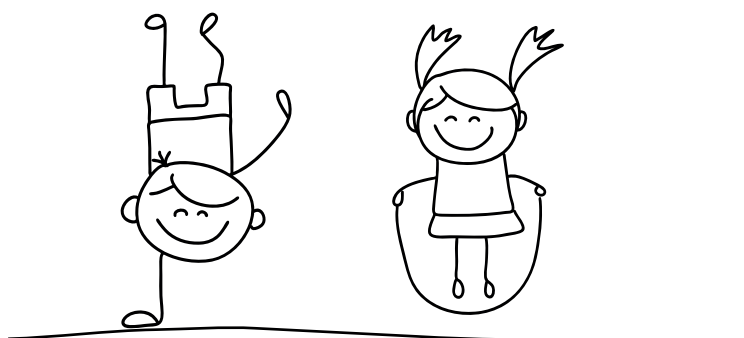
Cała rodzina ustawia się na obwodzie koła. Jeden z uczestników wchodzi do środka. Osoby stojące na obwodzie koła podają do siebie piłkę, a będący w środku stara się jej dotknąć. Jeżeli mu się to uda, opuszcza środek koła, a do środka wchodzi osoba, która w tym momencie rzucała piłkę. Piłkę wolno rzucać najwyżej do wysokości wyciągniętych rąk osoby będącej w środku koła. Można oczywiście zrobić z tej zabawy konkurs, należy wtedy liczyć, kto i ile razy był w środku koła.

Kto celniej

Należy wbić obok siebie w ziemię kilka niewysokich, niekoniecznie równych patyczków, kijków. Każdy uczestnik zawodów (zakładamy oczywiście, że dorośli rywalizują razem z dziećmi) swoimi czterema krokami wyznacza miejsce, z którego będzie rzucał. W ten sposób ci mniejsi rzucają z bliższej odległości. Każdy uczestnik rywalizacji wykonuje pięć rzutów. Za celny uważa się rzut, gdy ringo znajdzie się na dowolnym patyku. Wygra osoba, która uzyska najwięcej celnych rzutów. Oczywiście odległość od celu można dowolnie regulować.

Biegnij i skacz

Należy wyznaczyć jakiś odcinek na podwórku. Konkurs dla rodziców, dzieci i ich rówieśników polega na tym, by skacząc obunóż na skakance, pokonać wyznaczony odcinek jak najmniejszą ilością skoków.



DOBREJ ZABAWY!